

口が乾きやすい?!

口の乾きはトラブルの原因になります。

「歯の健康教室」は、スマートフォンでもご覧いただけます。



唾液（だえき）が減少することによって、口が渇く、喉が渇く、口の中がネバネバする、話しにくい、味がおかしいなど、さまざまな症状が起こります。

唾液が減少する原因としては、

- 加齢
- ストレス（緊張など）
- 喫煙
- 口で呼吸している
- 糖尿病や腎臓疾患による全身的な原因
- 服用している薬の副作用

などが考えられます。

また、唾液が減ることによって、さらに

- むし歯
- 歯周病
- 口臭
- 口内炎

などの問題が起こる危険性も高まります。

全身的な原因や薬による副作用については、薬を変更したり、減らしたり、止めたりということは、自分で判断せずに、必ず主治医の先生にご相談ください！

ここでは、ご自身でできる対処法をご紹介します。

[1] 水分（水・お茶）をこまめに摂る

お茶にはカテキンが含まれており、口臭予防にも効果的です。

[2] ガム（キシリトールが好ましい）を噛む

[3] 食事の時は、ゆっくりとよく噛む習慣をつける

噛むことによって刺激されて唾液が出てきます。

[4] マスクを着用する

就寝中は、鼻だけマスクから出すと息苦しさは軽減されます。

[5] 禁煙する

[6] 舌の運動を行う

①舌を前に出します。
(3回繰り返し)



②出した舌を左右に動かします。
(3回繰り返し)



③舌でくちびるをゆっくりなめます。
(3回繰り返し)



[7] 唾液腺をマッサージする

①両手をほおにあてて、ゆっくりと円を描くようにマッサージします。
(前回して5回、後ろ回して5回繰り返し)



②親指を、あごの骨の内側の柔らかい部分に当てて、耳の下あたりから5ヶ所くらいを押します。
(5回繰り返し)



口が乾燥すると、さまざまなトラブルを引き起こす原因となりますので、日頃から口の中を清潔にすることが大切です。もし（口が乾くという）症状が思い当たる方は、上記の対処法を取り入れてみてください。

